

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
平成31年4月15日
《第86号》



形成外科医長
鴻池 奈津子

食生活のこだわり

私の実家の食事はかなり母のこだわりがあった。おやつはなく、お菓子も小学校の遠足で決められた額の中で買う時に食べられた位だった。お米も胚芽米や麦、そのうち玄米（これは美味しくないと父が大ブーイングし母のみ食べる事となった）となり、魚や野菜の多い和食中心の食卓だった。「ハムやソーセージは添加物が多い」「魚も養殖は避けて」「できれば有機野菜」「卵もヨード卵」など。中高生時代に集団で宿泊した時など皆が大してうまいと言わないものが私にとっては美味しく嬉しかった。実家は

どれだけ粗食だったのだろう。1日30品目、肉を食べる時はその3倍の野菜の摂取、できるだけその土地の旬のものを食べる、彩りよく、酢の物、豆類、海藻、根菜類の繊維摂取など母からよく言われていた。

結婚、子育て中にアメリカに住む機会があった。現地でも、農薬だらけの冷凍中国野菜は買うな、妊娠中に魚は食べるな（メチル水銀の摂取が胎児の神経発達に影響を及ぼす）、MSG（味の素）は使わないなどインターネットや州機関から情報を得た。またその頃、アトキンスダイエット（今で言う糖質制限ダイエット）が流行りアトキンス博士の本も読んでみた。その後長野県佐久の病院へ出向してからは地元の直売所や道の駅の場所を教えてもらい通った。安く、新鮮で美味しそうな野菜を買わずにはいられなかった。出かける所もなく週末は和食の1週間分のご飯作りに夢中になった。

2年後、大学医局に戻り、医局の初代教授が抗加齢学会（アンチエイジング学会）の立ち上げをしていた。学会出版書籍をすすめられ、自分も中年だし、美容外科を標榜している医局だったので何気なく読んでみた。本の題名は「見た目のアンチエイジング」。アンチエイジングについて様々な分野の専門家が執筆し編集されており、運動だけでなく食生活がなぜ健康に結びつくかということが科学的に説明され、うるさいほど親からいわれていたことが肯定されていた。アンチエイジングとは健康に年をとる、ということでもあるようだ。

私は昨年4月から北信総合病院で働かせていただいているが、初めての当直で病院でだされる食事（検食）の美味しいことに大変おどろいた（昔と違って今の私は舌が肥えていると思います。）他の病院ではできるだけ食べたくない食事だったがここはお米も野菜も美味しい、見た目も食欲がわく、茹ですぎも炒め過ぎもなく丁度いいし味もいい！長野県は健康長寿県で確かに皆さん、高齢でも現役で農作業をしていらっしゃる。外食してみるとしょっぱい味付けだが様々な美味しい野菜や果物摂取もしている。抗加齢学会では寒暖差の激しい土地で育った植物はフィトケミカル（ポリフェノールやカロチンなど）を多く含み栄養価が高い、味噌や酒粕、漬け物など発酵食品をよく摂取することなど健康長寿に結びついているらしい。最近では海洋汚染がひどくメチル水銀を多く含む魚摂取も長野県は少ないことも推測されているとのこと。

こうしなきゃと色々こだわらなくても長野県に住み、地物の食事で健康的な生活＝アンチエイジングの生活が送れそうだ。

「我が家の料理」

皮膚・排泄ケア認定看護師
中村 令子

子供の頃から我が家の食卓には、父が自慢げに取ってくる山菜の料理がよく並びました。春は路のとう、コゴミ、ワラビにゼンマイ、タケノコ、秋は様々なきのこ等です。父しか知らない秘密の場所があったように思いますが、父が知るところで足繁く通っていたことを思い出します。沢山取れたワラビやゼンマイは祖母や母が手間暇かけ塩漬けや天日干し、きのこは冷凍保存し

て、年中行事など1年を通して食卓に並びました。当時は山菜料理に辟易としていましたので、有り難さを感じませんでした。今思えば山菜の持つ芽吹き力や豊富な食物繊維とビタミン・ミネラルのおかげで便秘知らず、成長とともに身体が丈夫になりました。父が亡くなってから天然の物は中々手に入りませんが、食べる機会も減りましたが、「これからも飽きることなく食べ続けられる物は何か」と聞かれたら真っ先に我が家の山菜料理と答えます。

油断大敵！紫外線対策と食事

夏をイメージしがちな紫外線ですが、実は3月頃から増え始めています。紫外線を浴びることによって体内で活性酸素が発生し、皮膚がんのリスクを高めたり、皮膚の老化を促進させたりします。また活性酸素はメラニンを刺激し、シミやシワ・たるみの原因ともなります。活性酸素を除去する抗酸化作用のあるビタミンをとるためにも、毎日の食事に野菜や果物を上手にとりいれましょう。

	働き	多く含む食材
ビタミンA	免疫力UP・肌荒れ防止	人参、南瓜など
ビタミンC	コラーゲンを生成 メラニンの生成を抑える	柑橘類、パプリカ、 ブロッコリーなど
ビタミンE	血液の循環をよくする	ナッツ類、豆類など

他にもトマトのリコピンや大豆のイソフラボン、お茶のカテキンなど「フィトケミカル」と呼ばれる栄養素には上記のビタミンと同様に、抗酸化作用や抗がん・免疫力UPの働きがあります。様々な食材をとりいれてみましょう。

栄養士 野本 友香里

季節の料理

「春のごちそうサラダ 新玉葱ドレッシング添え」

○材料（4人分）

- ・鶏もも肉 300 g
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ½
- ・生姜汁 小さじ1
- ・米粉 大さじ2
- ・油 大さじ4
- ・レタス ½玉
- ・スナップえんどう 8本
- ・菜花 50 g
- ・アスパラ 2本
- ・人参 40g

【新玉葱ドレッシング】

- ・新玉葱 小½個
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ½
- ・酢 大さじ1½
- ・しょうゆ 大さじ2½
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・白コショウ 少々

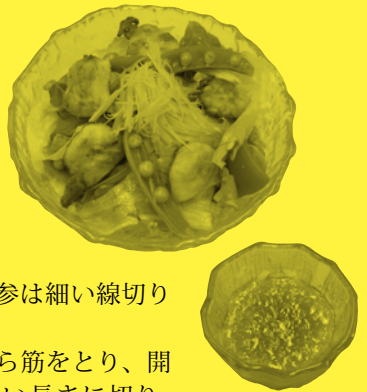
＜作り方＞

- ① 鶏もも肉は一口大にし、Aをよくもみこみ10分程度おく。
 - ② ペーパータオルで水気を取り、米粉をまんべんなくつける。
 - ③ フライパンに油をいれて中火で両面を焼き、火が通ったら皿にとる。
 - ④ レタスは一口大にちぎる。人参は細い線切りにする。
 - ⑤ スナップえんどうは茹でてから筋をとり、開く。菜花とアスパラは食べやすい長さに切り、茹でて冷水で冷やす。
 - ⑥ レタスと⑤の野菜を混ぜ、器に盛る。その上に焼いた鶏肉をのせ、人参を飾る。お好みでドレッシングをかけて出来上がり。
- ※米粉を使用することで油の吸収が少なくカリッと仕上がります。

【新玉葱ドレッシング】

新玉葱をすりおろし、★の調味料を加え混ぜながらオリーブオイルを少しずつ加える。白コショウで味を整える。

〔調理師 春日 泰聖〕



～編集後記～

新緑が芽吹く季節がやってきました。栄養をたっぷり蓄えた美味しい春野菜を味わいましょう。栄養科